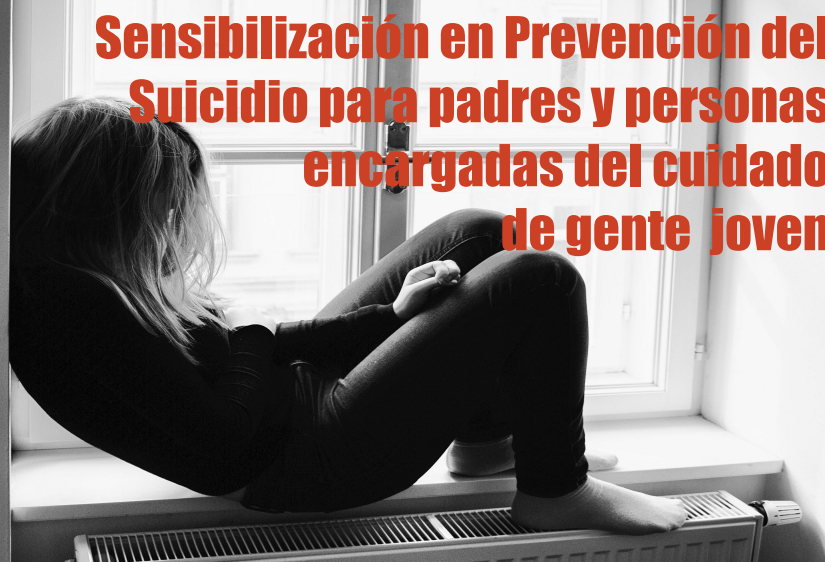


Sensibilización en Prevención del Suicidio para padres y personas encargadas del cuidado de gente joven



Saber que un ser querido está deprimido o tiene pensamientos suicidas puede ser aterrador y abrumador. Puede ser difícil hablar con tu ser querido sobre el tema del suicidio. Este documento te ayudará a ti y a tu familia.

Reconocer las señales de advertencia es un primer paso importante en la prevención del suicidio. Aumentar nuestro conocimiento nos puede ayudar a sentirnos más cómodos cuando de iniciar una conversación, ofreciendo oportunidades para que nuestros seres queridos compartan lo que les preocupa y ayudarles a obtener ayuda.

Si tienes conocimiento de que alguien está contemplando el suicidio, haz algo y busca ayuda inmediatamente (Recursos en la p. 2)

Información general

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de edades comprendidas entre 10 y 24 (NIMH, 2017)
- El 17.7% de los estudiantes de primaria compartieron que están contemplando seriamente el suicidio (CDC, 2017)
- ¡El suicidio le puede pasar a cualquier persona, a cualquier familia, a cualquier hora!
- El suicidio puede prevenirse y la recuperación es posible.
- No estás solo, la ayuda y apoyo está a tu alcance (comúnica con las personas en tu sistema de apoyo, el profesional de la salud mental, los recursos enumerados en la p.2)
- Los jóvenes que están contemplando el suicidio a menudo dan señales de advertencia sobre la angustia que sufren.
- Consejos para reducir el riesgo: ♦Modela y enseña hábitos saludables para la salud mental (p. ej., autocuidado, tomar descansos cuando sea necesario) ♦Comunicarse en forma regular sobre cosas a parte de los quehaceres y las tareas escolares ♦Ayudarlos a aprender de los errores y cómo afrontar problemas con flexibilidad y resiliencia ♦Fomentar las destrezas para resolver problemas y estrategias de resolución de conflictos ♦Aumentar la autoestima con elogios específicos (p. ej. "Fuiste muy amable cuando compartiste con su hermana") ♦Desarrollar un sentido de propósito (p. ej., encontrar un pasatiempo favorito, clubes, deportes, participación religiosa) ♦Consultar a un terapeuta.

Señales de advertencia:

Los siguientes F.A.C.T.S. (señales de advertencia) podrían alertarte de que tu hijo está en peligro.

Sentimientos: Expresar la desesperanza sobre el futuro ni tener ninguna razón para vivir, hablar de ser una carga para los demás, decir que se sienten atrapados o inútiles.

Acciones: Mostrar un dolor o angustia grave/abrumadora, buscar la manera de matarse, tal como buscar en línea o comprar/recoger los medios letales, regalar artículos personales.

Cambios: Alejarse o aislarse de amigos/familia, cambios en las actividades sociales, cambios de humor (ira, hostilidad), dormir/comer más o menos, mejoramiento repentino en su estado de ánimo después de un periodo de ánimo bajo.

Amenazas: Hablar o escribir sobre querer morir o la muerte ("me quiero morir", "La vida no parece valer la pena"), haciendo planes para el suicidio.

Situaciones: Pasar por situaciones estresantes, incluyendo aquellos que involucran la pérdida, roturas afectivas, cambios, humillación personal, meterse en problemas (el hogar, la escuela, la ley).

Señales de advertencias y factores de riesgo adicionales:

- Falta de apoyo o sensación de aislamiento
- Fácil acceso a los medios letales (por ejemplo: pistolas, medicamentos)
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Tomar riesgos peligrosos o un aumento en los comportamientos de riesgo
- Descuidar el aspecto personal
- Historial de trauma
- Los intentos anteriores o antecedentes familiares de suicidio
- La exposición a personas que se han suicidado (mediante los medios sociales o la vida real)
- Quejarse sobre síntomas físicos (dolores de estómago, dolores de cabeza, fatiga).

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo está en peligro inmediato?

Si su hijo muestra señales de advertencia de suicidio o piensa que su hijo está pensando en el suicidio, es importante tomar medidas inmediatas para conseguir apoyo para usted y su ser querido.

Información de emergencia/después de horas de servicio:

Si necesita ayuda INMEDIATA, llame al 911.

Línea de crisis 888-724-7240

Esto es lo que puedes hacer:

Una de las cosas más útiles que puedes hacer, si le preocupa que tu hijo está pensando en el suicidio, es escuchar con compasión. Las siguientes sugerencias te ayudarán iniciar una conversación.

EXPRESA: *"Estás bien? Me he dado cuenta de que estás..."*

- Expresar el comportamiento o palabras específicas que te preocupan (p.ej., dormir más, evitando los amigos, no jugar con tu equipo de fútbol). Esto demostrará que estás prestando atención.

DEMUESTRA UN INTERÉS GENUINO: *"Estoy preocupada. Esto no es normal para ti. Eres importante para mí".*

- Expresarle a la persona de que tienes un interés genuino por su bienestar y validar las experiencias y sentimientos que comparte. *"Cuéntame más. Me gustaría entender cómo esto te afecta".*
- Evitar una reacción exagerada o el no reaccionar. Una reacción exagerada puede obstruir futuras conversaciones. La falta de reacción puede hacernos sentir mejor, sin embargo, cualquier pensamiento o amenaza de suicidio debe siempre tomarse en serio.
- Cuando tu hijo empieza a compartir cosas contigo, ten cuidado de ofrecer soluciones inmediatas, tales como "debes hacer..." o "por qué no?".

PREGUNTA: *"A veces cuando las personas se sienten solas o tristes, piensan en matarse. ¿Está pensando en terminar con su vida?"*

- Pregunta directamente sobre el suicidio. Preguntar sobre los sentimientos suicidas no anima a la persona pensar en el suicidio ni pone la idea en su mente.
- Intenta normalizar los sentimientos incómodos, *"Todos pasamos por miedo o tiempos difíciles. ¿Qué te da miedo actualmente?"* *"Estoy aquí para apoyarte. ¿Cómo puedo ayudar?"*
- Pregunta sobre el problema que enfrenta tu ser querido (ruptura afectiva, se siente aislado, sensación de inutilidad). Esto puede hacer que sea más fácil hablar sobre el tema en el futuro *"Yo quería preguntarte de nuevo sobre la ruptura afectiva que tuviste. ¿Cómo te sientes ahora?"*

AYUDA: *"Vamos a conseguir ayuda".*

- Hazle saber que estás allí para ayudar : *"Voy a seguir apoyándote y te puedo asegurar que vas a recibir la ayuda que necesita para sentirte como antes".*
- Llame a la línea de crisis al 888-724-7240 o a un proveedor de servicios de salud mental

CONSIDERA:

- Aprovechar el momento propicio es importante. Ya es hora de tener esa conversación. Aparta un momento en que tengas la atención de tu hijo, donde él va a poder escuchar y compartir (tal vez al tomar un paseo en carro). Hazle saber que estás dispuesto a escuchar, cuando esté listo para hablar.

Recursos para padres/personas encargadas del cuidado del joven

Teléfonos de emergencia:

National Suicide Prevention Lifeline
(800) 273-TALK (8255) (24 hours)
Trevor Lifeline- (866) 488-7386 (24 hours)
Teen Line- (800) 852-8336 (6pm-10pm, daily)
Access and Crisis Line- (888) 724-7240 (24 hours)

Recursos en línea:

<https://www.thetrevorproject.org/>
<https://teenlineonline.org/>
<https://afsp.org/about-suicide/>
<https://educatorsandselfinjury.com/>
<https://namisandiego.org/>

Aplicaciones de Smartphone:

MY3 VirtualHopeBox
Calm Harm MindShift

Recursos de mensajes de texto o chat:

Crisis Text Line– text "HELLO" to 741741 (24 hours, daily)
Teen Line– text "TEEN" to 839863

La información anterior se obtuvo de : American Counseling Association: Suicide Prevention TIP Sheet, The Society for the Prevention of Teen Suicide, and American Foundation for Suicide Prevention.



Rev 5.2020